

비만예방 '체중이'와 함께하면 어렵지 않아요~

'비만과의 전쟁'에 앞장설 한국건강관리협회의 비만예방 캐릭터 '체중이'. 한국건강관리협회가 2012년 비만과의 전쟁을 벌이기 위해 재미있는 아이디어를 생각해 냈다. 국민에게 더 친숙하게 다가가고 쉽게 이해시키기 위해 캐릭터를 제작하여 홍보하기로 한 것. 이 캐릭터는 한국건강관리협회가 주최하고 보건복지부와 교육과학기술부가 후원한 '2011년 비만예방 디자인 공모' 캐릭터 부문 대상작품을 활용한 것이다.

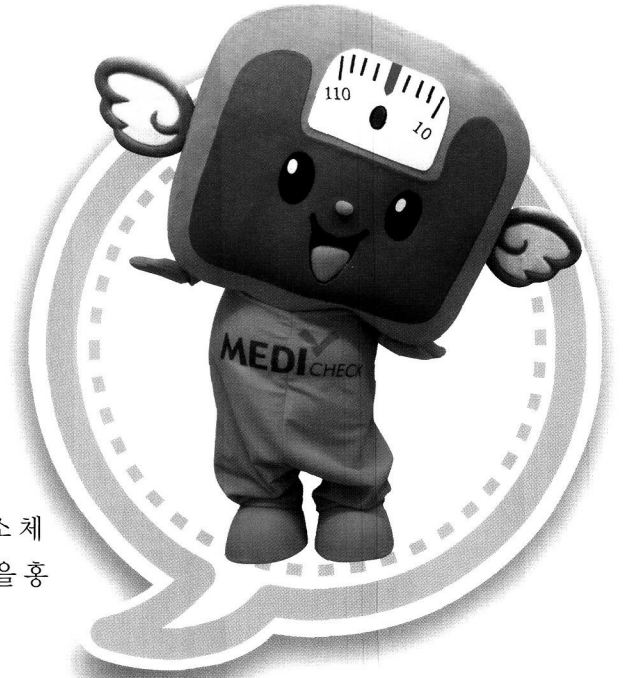
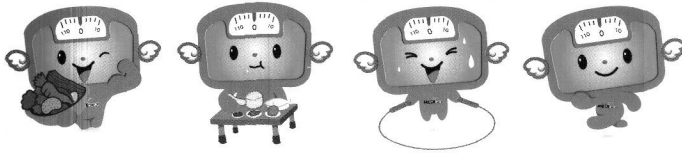
비만예방을 위해 태어난 '체중이'

2010년 국민건강영양조사에 따르면 19세 이상 성인 비만율이 30.8%를 기록했으며, 비만인 사람은 고혈압, 당뇨병, 이상지혈증의 위험이 정상 체중인 사람에 비해 2배 이상 높은 것으로 나타났다. 특히 많은 에너지섭취량에 반해 신체활동이 극히 적다는 문제점이 비만의 주요 원인으로 밝혀지면서 한국건강관리협회에서는 단순한 건강정보 전달보다는 국민에게 적극적으로 다가가 건강생활을 할 수 있도록 유도하는 것이 무엇보다 중요하게 되었다.

그 방안으로 탄생한 '체중이'는 사람들의 건강을 위협하는 비만을 방지하기 위해 태어난 비만예방 캐릭터이다. 체중계와 수호천사를 모티브로 하여 사람들에게 귀엽고 친근감 있는 모습으로 비만예방을 효과적으로 홍보할 수 있도록 디자인된 것으로, 비만예방 관련 캠페인, 행사용품 제작 등에 적용할 수 있도록 제작되었다.

국민에게 친근하게, '체중이'가 간다

체중이는 기본 디자인 외에도 '과일, 채소 많이 드세요', '하루 3끼, 천천히 씹어서 드세요', '규칙적으로 운동하세요', '가까운 거리는 걸어가세요' 등 건강생활과 연계해 다양하게 응용할 수 있으며, 한국건강관리협회는 이를 스티커, 기념품 등으로 제작하여 전국적으로 전개하는 건강캠페인에서 활용토록 할 예정이다. 그 일환으로 최근 사람이 직접 들어가 국민과 소통할 수 있는 '체중이' 캐릭터 탈인형을 제작하였다. 이 인형은 건강캠페인 등을 통해 남녀노소 누구에게나 더 가까이 다가가 비만예방에 대한



친숙한 이미지를 만들어 나갈 것이며, 체중계를 모티브로 한 만큼 평소 체중계를 가까이하고 체중계가 웃을 수 있는 걱정 체중에 대한 중요성을 홍보할 것이다.

제2회 '비만예방 디자인 공모' 오는 9일까지

한국건강관리협회는 작년에 이어 제2회 비만예방 디자인 공모를 실시하고 있다. 비만예방을 주제로 일상생활에서 건강생활 의식을 환기시킬 수 있는 내용의 작품을 3월 9일까지 공모전 홈페이지(www.designkahp.com)를 통해 접수를 받고 있으며, 포스터 부문과 캐릭터 부문으로 나누어 대상작품에는 보건복지부장관과 교육과학기술부장관상을 시상한다. 수상작품은 '체중이' 캐릭터와 함께 국민의 건강 증진을 위해 건강생활실천 교육 자료 등 다방면으로 활용될 계획이다. 지난해 850여 편이 접수되어 모범적인 공모전으로 평가된 만큼 올해도 수준 높은 작품들의 출품이 기대되고 있다.

체중계를 늘 곁에 두세요

비만을 관리하기 위해서는 월 1~2회 정도 주기적으로 자신의 체중을 점검하는 것이 필요합니다. 체중과 함께 복부비만 예방을 위한 허리둘레도 함께 측정해 보세요.

구 분	체중 측정	허리둘레 측정
측정방법	<ul style="list-style-type: none"> •아침 공복 시 •배변을 한 후에 •매일 일정한 시간에 •옷을 입지 않고 체중을 측정 	<ul style="list-style-type: none"> •상의를 벗고 •양발을 25~30cm 벌리고 선 후 •갈비뼈 아래와 골반뼈 위 사이의 중간부위를 총 2회 측정하여 평균값을 사용
평 가	$BMI = \text{체중(kg)} \div \text{키}^2(\text{m}^2)$ <ul style="list-style-type: none"> •25kg/m² 이상 : 비만 •23~24.9 kg/m² : 과체중 •18.5~22.9kg/m² : 정상체중 	복부비만 진단 <ul style="list-style-type: none"> •남자 : 90cm 이상 •여자 : 85cm 이상

체중이는 기본 디자인 외에도 '과일, 채소 많이 드세요', '하루 3끼, 천천히 씹어서 드세요', '규칙적으로 운동하세요', '가까운 거리는 걸어가세요' 등 건강생활과 연계해 다양하게 응용할 수 있으며, 한국건강관리협회는 이를 스티커, 기념품 등으로 제작하여 전국적으로 전개하는 건강캠페인에서 활용토록 할 예정이다.